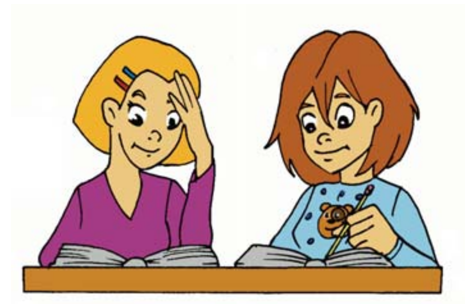
Jeux de rôles (deux personnes)



1 • Jérôme a 13 ans. Il ne travaille pas beaucoup à l'école. Quand il rentre, il n'étudie pas. Il regarde la télé ou s'enferme dans sa chambre pour jouer de la guitare. Maman est désespérée.

2 • Marie est professeur dans une banlieue difficile, chaque jour elle subit l'indiscipline de ses élèves. Le climat hors du lycée est chaque jour plus dangereux. Elle téléphone à son amie Pauline pour avoir quelques conseils...

Être un bon étudiant: mode d'emploi



Au boulot

Quel est le meilleur moment pour commencer?

1 • **Au lieu de t'installer direct devant la télé**, essaie de te mettre un bon coup de pied au derrière et fonce dans ta chambre. En effet, en entrant du bahut, tu as encore la tête au travail et tu pourras plus facilement te concentrer.

2 • **Peut-être as-tu aussi besoin d'une petite pause**, histoire de décompresser après tes heures de cours. Le bon plan? Te prendre un goûter en passant tes coups de fil ou en lisant un magazine ou ton roman préféré. Un exemple de goûter pour te redonner de l'énergie sans prendre 1000 kilos ? Une pomme, un morceau de pain et deux carrés de chocolat.

3 • **Ton break de transition entre la fin de** tes cours et le moment de te mettre au taf ne doit pas dépasser une heure. Au-delà, tu risques de ne plus avoir le courage de t'y mettre ! Donc force-toi à te fixer une heure à laquelle tu vas te lancer. Et surtout, évite d'allumer ton ordi ou la télé qui sont des "mangeurs de temps" et qui ont un effet "hypnotisant". Une fois devant, c'est ultra-difficile de décrocher!

4 • **Tu peux aussi avoir envie de te mettre** au travail après avoir dîné (parce que tu as eu ton cours de danse ou de piano par exemple). Dans ce cas-là, file faire tes devoirs dès que tu sors de table.
Ca t'évitera les tentations ("Oh, ils passent le dernier *Pirates des Caraïbes* sur la 2!").

Comment me motiver?



1 • Pour te motiver, il faut que tu aies **un espace réservé au boulot** dans lequel tu te sentes bien. L'idéal bien sûr, c'est ton bureau! Essaie de bien le dégager, de l'organiser de manière à ce qu'il ne soit pas encombré de bricoles et de papiers. Il faut que tu sois concentré!

2 • **Un bureau n'est pas forcément synonyme de salle de torture!** Tu peux en faire un petit espace sympa, avec une jolie petite plante verte (elle aide à lutter contre le stress et améliore la qualité de l'air), une bonne lampe (très important!), de jolies étagères.

3 • **Tu ne peux pas bosser sans musique?** Évite de brancher ton Ipod sur tes oreilles: ce serait fatal à ta concentration. Par contre, tu peux mettre un CD en fond sonore (surtout pas trop fort!)! **Fixe-toi des objectifs et récompense-toi!** Par exemple, tu fais tes exercices de bio et, une fois terminés, tu t'écoutes ton cd préféré. Et hop! On repart pour attaquer sa dissertation de français!

Á la dernière minute?

1 • **Tu es du genre à travailler toujours à la dernière minute?** Ce n'est pas grave... Certaines personnes ont besoin de leur petite dose d'adrénaline pour être efficaces.



2 • **Si tu as du mal à bosser régulièrement** et que tu ne travailles qu'à la veille d'un contrôle, voici quand même des règles de base pour emmagasiner les connaissances sans t'en rendre compte: reste attentive en cours et ne compte pas sur les photocopies des cours des autres!
En effet, prendre ses propres notes, c'est déjà le début de l'apprentissage!

3 • **Le soir, ressors tes notes et relis-les deux fois attentivement.** Souligne et encadre ce qui te paraît important, fais des recherches sur ce que tu ne comprends pas.
Cela prend 15 minutes à tout casser et te fera gagner un temps fou la veille du contrôle!
Si vraiment tu as du mal à te motiver, visualise ton futur bulletin ou ta future copie avec de super appréciations de tes profs, le sourire de tes parents et... l'air dégoûté de Marine, l'insupportable fayote de la classe. À l'attaque!